

Kajian Semantik *Tawakkal* dalam Al-Qur'an: Relevansinya terhadap Konsep Coping dan Psikologi Resiliensi

Laila Astuti¹, Bashori²

^{1,2}UIN Antasari Banjarmasin, Kalimantan Selatan, Indonesia

Email: 220103020049@mhs.uin-antasari.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji konsep *tawakkal* dalam Al-Qur'an melalui pendekatan semantik dan mengeksplorasi relevansinya dengan konsep coping religius serta ketahanan psikologis (resiliensi). Kajian dilakukan dengan metode kualitatif deskriptif, menggunakan pendekatan semantik relasional ala Toshihiko Izutsu terhadap ayat-ayat Al-Qur'an yang mengandung kata *tawakkal* dan turunannya. Data primer berasal dari teks Al-Qur'an dalam bahasa Arab, sedangkan data sekunder mencakup tafsir klasik dan kontemporer, serta literatur psikologi Islam dan resiliensi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *tawakkal* memiliki relasi makna dengan konsep iman, sabar, takwa, dan ikhtiar, serta berposisi dengan nilai-nilai seperti *kibr* (kesombongan), *istighnā'* (merasa cukup tanpa Allah), dan *wahn* (kelemahan jiwa). Konsep ini dipahami sebagai sikap spiritual aktif yang mengintegrasikan usaha maksimal dengan penyerahan total kepada Allah. Dalam perspektif psikologi, *tawakkal* sejalan dengan *positive religious coping*, yaitu strategi mengelola stres melalui pendekatan spiritual yang sehat. Nilai-nilai dalam *tawakkal* memberikan kontribusi terhadap penguatan resiliensi individu, terutama dalam menghadapi krisis hidup secara lebih bermakna dan stabil secara emosional. Penelitian ini menegaskan pentingnya integrasi antara semantik Al-Qur'an dan pendekatan psikologi Islam untuk membangun model ketahanan psikospiritual yang holistik dan kontekstual.

Kata kunci: *tawakkal*, Semantik Al-Qur'an, Coping Religius, Resiliensi

Pendahuluan

Kesehatan mental telah menjadi isu yang semakin mendesak di seluruh dunia dalam beberapa dekade terakhir. Peningkatan signifikan dalam kasus depresi, kecemasan, dan berbagai bentuk tekanan psikologis telah mengungkapkan betapa pentingnya perhatian terhadap kesehatan mental individu dari berbagai latar belakang. Berbagai faktor, seperti perubahan sosial, tekanan ekonomi, dan perkembangan teknologi, telah berkontribusi pada meningkatnya beban mental yang dirasakan oleh banyak orang. Dalam konteks ini, penting untuk memahami bahwa kesehatan mental bukan hanya tanggung jawab individu, tetapi juga

merupakan isu kolektif yang memerlukan perhatian dari masyarakat dan pemerintah (Priyana dkk., 2024).

Dalam menghadapi tantangan kesehatan mental, banyak orang mencari cara untuk mengatasi perasaan cemas dan depresi. Salah satu pendekatan yang dapat memberikan ketenangan dan harapan adalah melalui konsep *tawakkal* dalam Islam. *Tawakkal*, yang berarti berserah diri kepada Allah setelah berusaha, mengajarkan individu untuk melepaskan beban pikiran dan kekhawatiran yang berlebihan (Faruqi dkk., 2022). Dengan menginternalisasi prinsip *tawakkal*, individu diajak untuk tidak hanya berusaha semaksimal mungkin, tetapi juga untuk menerima hasil yang mungkin tidak sesuai dengan harapan mereka. Sikap ini dapat mengurangi rasa frustrasi dan meningkatkan ketahanan mental. Dalam konteks yang lebih luas, mengintegrasikan nilai-nilai *tawakkal* dalam pendekatan kesehatan mental dapat membantu menciptakan masyarakat yang lebih peduli dan saling mendukung, di mana setiap individu merasa dihargai dan diperhatikan dalam perjalanan mereka menuju kesehatan mental yang lebih baik (Syisillia, 2023).

Di sisi lain, dalam disiplin psikologi, muncul konsep resiliensi yang merujuk pada kemampuan individu untuk bertahan, bangkit, dan berkembang meski berada dalam tekanan atau kondisi yang tidak ideal (Lubis dkk., 2024). Resiliensi dianggap sebagai indikator penting dalam kesehatan mental, yang mencakup aspek kepercayaan diri, optimisme, kebermaknaan hidup, hingga sistem dukungan sosial dan spiritual. Maka dari itu, mengkaji *tawakkal* sebagai nilai Qur'ani dan mengaitkannya dengan resiliensi psikologis menjadi penting untuk menghadirkan pendekatan psikologi berbasis nilai-nilai Islam.

Meskipun konsep *tawakkal* telah banyak dikaji dalam literatur tafsir klasik dan kontemporer, kajian tersebut umumnya masih terfokus pada aspek teologis atau spiritual secara normatif. Sedikit sekali penelitian yang secara eksplisit mengkaji *tawakkal* dari pendekatan semantik Al-Qur'an sekaligus mengaitkannya secara komprehensif dengan konsep psikologis modern seperti resiliensi. Selain itu, studi interdisipliner antara ilmu tafsir

dan psikologi, khususnya dalam konteks ketahanan mental individu masih tergolong minim. Sebagian besar kajian psikologi Islam juga belum secara mendalam menelusuri makna kata kunci Al-Qur'an dalam medan semantik Qur'ani yang ditawarkan oleh tokoh seperti Toshihiko Izutsu.

Oleh karena itu, penelitian ini memiliki dua kebaruan. *Pertama*, pendekatan semantik digunakan untuk mengungkap makna kontekstual dan historis dari kata *tawakkal* dalam Al-Qur'an. *Kedua*, penelitian ini menawarkan perspektif integratif antara makna semantik *tawakkal* dengan teori resiliensi dalam psikologi modern, yang memberikan kontribusi baru dalam pengembangan terapi spiritual berbasis Al-Qur'an dan penguatan kesehatan mental dalam konteks keislaman. Karena itu maka, fokus pada penelitian ini adalah mengungkap makna semantik konsep *tawakkal* dalam Al-Qur'an dengan pendekatan Toshihiko Izutsu dan mengkaji relevansinya terhadap konsep *coping* religius serta *resiliensi psikologis* dalam psikologi.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan metode analisis semantik terhadap ayat-ayat Al-Qur'an yang mengandung kata 'tawakal' dan turunannya (Wijaya et al., 2025). Kajian ini mengacu pada pendekatan semantik Qur'ani ala Toshihiko Izutsu yang menekankan pentingnya analisis makna dalam medan semantik serta hubungannya dengan konsep-konsep kunci lainnya. Sumber utama dalam penelitian ini adalah teks Al-Qur'an dalam bahasa Arab, sementara sumber sekunder meliputi tafsir-tafsir klasik dan kontemporer (seperti Tafsir Al-Ṭabarī, Al-Qurtubi, Al-Mishbah), literatur psikologi resiliensi, serta karya-karya pendukung dalam psikologi Islam. Analisis dilakukan dengan cara menyeleksi ayat-ayat yang relevan, mengklasifikasikannya menurut tema, lalu ditafsirkan secara kontekstual dalam perspektif semantik dan psikologis.

Pembahasan/hasil

A. Semantik *Tawakkal* dalam Al-Qur'an

Salah satu tantangan mendasar dalam memahami Al-Qur'an secara mendalam adalah bagaimana menangkap makna autentik dari istilah-istilah

kunci yang digunakan di dalamnya. Makna sebuah kata dalam Al-Qur'an tidak selalu dapat ditangkap secara literal atau berdasarkan terjemahan semata, melainkan perlu ditelaah dalam konteks historis, linguistik, dan teologis yang lebih luas (Wardani, 2021). Oleh karena itu, pendekatan semantik menjadi salah satu metode penting yang dapat mengungkap dinamika makna dari istilah-istilah Al-Qur'an secara lebih komprehensif. Dalam kerangka ini, pendekatan semantik relasional yang ditawarkan oleh Toshihiko Izutsu memberikan kontribusi signifikan dalam memahami konsep-konsep kunci Al-Qur'an melalui analisis hubungan antar-istilah dalam medan makna tertentu.

1. Akar Kata dan Derivatifnya

Kata *tawakkal* berasal dari akar kata *wa-ka-la* yang memiliki makna dasar 'menyerahkan urusan kepada pihak lain yang dipercaya'. Dalam Al-Qur'an, kata ini dan derivatifnya ditemukan dalam berbagai bentuk, seperti *tawakkalna*, *fatawakkal*, *mutawakkilīn*, dan *tawakkaltu*. Jumlah kemunculannya mencapai lebih dari 60 kali dalam konteks yang beragam, mulai dari keteguhan hati Nabi dalam dakwah, perintah kepada umat untuk berserah kepada Allah, hingga sebagai ciri orang-orang beriman sejati. Dalam syari'at, *tawakkal* memiliki makna menyerahkan segala urusan kepada Allah setelah melakukan usaha yang maksimal, dengan keyakinan bahwa segala sesuatu ditentukan oleh-Nya (Setiawan & Mufaridah, 2021). Pengertian ini mengandung dua unsur penting; usaha atau ikhtiar dan penyerahan diri sepenuhnya kepada Allah. Berikut morfologi dan derivasi dari akar kata *wa-ka-la*

Bentuk	Kata	Makna
<i>Fi'il Madhi</i> (Kata kerja lampau)	وَكَّلَ (<i>wakala</i>)	Ia telah mewakilkan atau menyerahkan urusan
<i>Fi'il Mudhari'</i> (Kata kerja sekarang)	يَكِلُ (<i>yakilu</i>)	Ia sedang atau akan mewakilkan
<i>Mashdar</i> (Kata dasar)	وَكَالَةٌ (<i>wikālah</i>)	Perwakilan

<i>Ism Fâ'il</i> (Pelaku)	وكيل (<i>wakîl</i>)	Wakil, yang menerima amanah
<i>Ism Maf'ûl</i> (Yang dikenai)	موكول (<i>mawkûl</i>)	Yang diserahkan (urusan)
<i>Fi'il Tafa'ul</i>	توكل (<i>tawakkala</i>)	Ia bertawakkal atau berserah diri
<i>Mashdar</i> dari <i>Tafa'ul</i>	توكل (<i>tawakku</i>)	Penyerahan diri, kepercayaan penuh kepada Allah

Kata dasar *wakkala* yang artinya menyerahkan atau mewakilkan, bentuk dasar ini tidak muncul langsung dalam al-Qur'an sebagai *fi'il madhi*, tetapi derivatifnya muncul dalam banyak bentuk, misalnya kata *tawakkala* yang maknanya bertawakal, sebagaimana yang disebutkan dalam al-Qur'an:

فِيمَا رَحِمَةٍ مِنَ اللَّهِ لَنْتَ لَهُمْ ۖ وَلَوْ كُنْتَ فَظًّا غَلِيظَ الْقَلْبِ لَانْفَضُّوا مِنْ حَوْلِكَ ۗ فَاعْفُ عَنْهُمْ وَاسْتَغْفِرْ لَهُمْ وَشَاوِرْهُمْ فِي الْأَمْرِ فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ ۗ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَوَكِّلِينَ

Artinya: “Maka, berkat rahmat Allah engkau (Nabi Muhammad) berlaku lemah lembut terhadap mereka. Seandainya engkau bersikap keras dan berhati kasar, tentulah mereka akan menjauh dari sekitarmu. Oleh karena itu, maafkanlah mereka, mohonkanlah ampunan untuk mereka, dan bermusyawarahlah dengan mereka dalam segala urusan (penting). Kemudian, apabila engkau telah membulatkan tekad, bertawakallah kepada Allah. Sesungguhnya Allah mencintai orang-orang yang bertawakal.” QS. Āli ‘Imrān [3]:159

وَيَرْزُقُهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ ۚ وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ ۗ إِنَّ اللَّهَ بَالِغُ أَمْرِهِ ۗ قَدْ جَعَلَ اللَّهُ لِكُلِّ شَيْءٍ قَدْرًا

Artinya: “dan menganugerahkan kepadanya rezeki dari arah yang tidak dia duga. Siapa yang bertawakal kepada Allah, niscaya Allah akan

mencukupkan (keperluan)-nya. Sesungguhnya Allahlah yang menuntaskan urusan-Nya. Sungguh, Allah telah membuat ketentuan bagi setiap sesuatu.”Aṭ-Ṭalāq [65]:3

وَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ يَكْفِيكَ بِاللَّهِ وَكَيْلًا

Artinya: “Bertawakkal-lah kepada Allah. Cukuplah Allah sebagai pemelihara.”Al-Aḥzāb [33]:3

قَالَ رَجُلَانِ مِنَ الَّذِينَ يَخَافُونَ أَنْعَمَ اللَّهُ عَلَيْهِمَا ادْخُلُوا عَلَيْهِمُ الْبَابَ فَإِذَا دَخَلْتُمُوهُ فَإِنَّكُمْ عَلَيْهِمْ غَالِبُونَ ۝

وَعَلَى اللَّهِ فَتَوَكَّلُوا إِن كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ

Artinya: “Berkatalah dua orang laki-laki di antara mereka yang bertakwa, yang keduanya telah diberi nikmat oleh Allah, “Masukilah pintu gerbang negeri itu untuk (menyerang) mereka (penduduk Baitulmaqdis). Jika kamu memasukinya, kamu pasti akan menang. Bertawakkal-lah hanya kepada Allah, jika kamu orang-orang mukmin.”Al-Mā'idah [5]:23

Selain kata *tawakkala*, kata *wakīl* juga berasal dari akar kata yang sama, yang bermakna pelindung atau wakil. Kata ini adalah bentuk *ism fā'il* (subjek) dari *wakala*. Berikut beberapa ayat al-Qur'an yang menyebutkan kata *wakīl*, diantaranya:

الَّذِينَ قَالَ لَهُمُ النَّاسُ إِنَّ النَّاسَ قَدْ جَمَعُوا لَكُمْ فَاخْشَوْهُمْ فَزَادَهُمْ إِيمَانًا وَقَالُوا حَسْبُنَا اللَّهُ وَنِعْمَ الْوَكِيلُ

Artinya: “(yaitu) mereka yang (ketika ada) orang-orang mengatakan kepadanya, “Sesungguhnya orang-orang (Quraisy) telah mengumpulkan (pasukan) untuk (menyerang) kamu. Oleh karena itu, takutlah kepada mereka,” ternyata (ucapan) itu menambah (kuat) iman mereka dan mereka menjawab, “Cukuplah Allah (menjadi penolong) bagi kami dan Dia sebaik-baik pelindung.” QS. Āli 'Imrān [3]:173

وَيَقُولُونَ طَاعَةٌ ۖ فَإِذَا بَرَزُوا مِنْ عِنْدِكَ بَيَّتَ طَائِفَةٌ مِّنْهُمْ غَيْرَ الَّذِي تَقُولُ ۗ وَاللَّهُ يَكْتُبُ مَا يُبْسِتُونَ ۗ

فَاعْرِضْ عَنْهُمْ وَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ ۗ وَكَفَى بِاللَّهِ وَكَيْلًا

Artinya: “Mereka (orang-orang munafik) berkata, “(Kewajiban kami hanyalah) taat.” Akan tetapi, apabila mereka telah pergi darimu (Nabi Muhammad), sebagian mereka mengatur siasat pada malam hari (mengambil keputusan) berbeda dari yang telah mereka katakan. Allah mencatat siasat yang mereka atur pada malam hari itu. Berpalinglah dari mereka dan bertawakallah kepada Allah. Cukuplah Allah sebagai pelindung.” QS. An-Nisā' [4]:81

هَآأَنْتُمْ هَؤُلَاءِ جَادَلْتُمْ عَنْهُمْ فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا فَمَنْ يُجَادِلُ اللَّهَ عَنْهُمْ يَوْمَ الْقِيَامَةِ أَمْ مَنْ يَكُونُ عَلَيْهِمْ وَكِيْلًا

Artinya: “Begitulah kamu. Kamu berdebat untuk (membela) mereka dalam kehidupan dunia ini. Akan tetapi, siapa yang akan menentang Allah untuk (membela) mereka pada hari Kiamat? Atau, siapakah yang menjadi pelindung mereka (dari azab Allah)?” QS. An-Nisā' [4]:109

اللَّهُ خَالِقُ كُلِّ شَيْءٍ وَهُوَ عَلَىٰ كُلِّ شَيْءٍ وَكِيْلٌ

Artinya: “Allah adalah pencipta segala sesuatu dan Dia Maha Pemelihara atas segala sesuatu.” QS. Az-Zumar [39]:62

2. Kata Semantis yang Selaras

Kata *tawakkal* dalam al-Qur'an tidak hadir sebagai konsep tunggal yang berdiri sendiri, melainkan sebagai bagian dari medan semantik yang kompleks. Salah satu padanan makna *tawakkal* adalah kata *tafwīd*, yang berarti menyerahkan sepenuhnya urusan kepada Allah. Meskipun kata ini tidak disebutkan secara eksplisit dalam teks al-Qur'an, ia banyak digunakan dalam khazanah tafsir dan pemikiran tasawuf sebagai bentuk penyerahan diri yang lebih dalam, yang menyiratkan keikhlasan tanpa syarat terhadap takdir ilahi, bentuk perbuatannya muncul dalam kisah Nabi Musa yang disebutkan dalam al-Qur'an:

فَسَتَذْكُرُونَ مَا أَقُولُ لَكُمْ وَأَفْوِضُ أَمْرِي إِلَى اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ بَصِيْرٌ بِالْعِبَادِ

Artinya: “Kelak kamu akan mengingat apa yang kukatakan kepadamu. Aku menyerahkan urusanku kepada Allah. Sesungguhnya Allah Maha Melihat hamba-hamba-Nya.” Gāfir [40]:44

Kata *taslīm* yang berarti kepasrahan total, juga memiliki nuansa makna yang serupa dengan *tawakkal*. Sebagaimana disebutkan dalam al-Qur'an:

فَلَا وَرَبِّكَ لَا يُؤْمِنُونَ حَتَّىٰ يُحَكِّمُوكَ فِيمَا شَجَرَ بَيْنَهُمْ ثُمَّ لَا يَجِدُوا فِيْٓ أَنفُسِهِمْ حَرَجًا مِّمَّا قَضَيْتَ
وَيُسَلِّمُوا تَسْلِيمًا

Artinya: “Demi Tuhanmu, mereka tidak beriman hingga bertahkim kepadamu (Nabi Muhammad) dalam perkara yang diperselisihkan di antara mereka. Kemudian, tidak ada keberatan dalam diri mereka terhadap putusan yang engkau berikan dan mereka terima dengan sepenuhnya.” An-Nisā' [4]:65

Dalam konteks tersebut *taslīm* menunjukkan keharusan menerima keputusan Rasulullah dengan sepenuh hati, yang mengimplikasikan kepasrahan yang utuh kepada Allah dan otoritas wahyu. *Taslīm* lebih menekankan unsur penerimaan batin, sedangkan *tawakkal* lebih berorientasi pada sikap hati saat menghadapi proses kehidupan yang belum pasti.

Kata lain yang dapat disejajarkan secara semantik adalah *rajā'*, yang berarti harapan kepada Allah. Meski *rajā'* menekankan aspek optimisme dan pengharapan terhadap kebaikan dari Allah, keduanya saling melengkapi. Dalam *tawakkal*, unsur *rajā'* berperan sebagai motivasi spiritual untuk tetap bertahan dan berprasangka baik kepada Allah, bahkan ketika usaha belum membuahkan hasil. Sebagaimana yang terdapat dalam QS. Az-Zumar [39]: 9 dan QS. Al-Kahf [18]: 110:

أَمْ مَنْ هُوَ قَانِتٌ أَنَاءَ اللَّيْلِ سَاجِدًا وَقَائِمًا يَحْذَرُ الْآخِرَةَ وَيَرْجُوا رَحْمَةَ رَبِّهِ قُلْ هَلْ يَسْتَوِي الَّذِينَ يَعْلَمُونَ
وَالَّذِينَ لَا يَعْلَمُونَ ۗ إِنَّمَا يَتَذَكَّرُ أُولُو الْأَلْبَابِ

Artinya: “Apakah orang musyrik yang lebih beruntung) ataukah orang yang beribadah pada waktu malam dalam keadaan bersujud, berdiri, takut pada (azab) akhirat, dan mengharapkan rahmat Tuhannya? Katakanlah (Nabi Muhammad), “Apakah sama orang-orang yang mengetahui (hak-hak

Allah) dengan orang-orang yang tidak mengetahui (hak-hak Allah)?”
Sesungguhnya hanya ululalbab (orang yang berakal sehat) yang dapat menerima pelajaran.”Az-Zumar [39]:9

قُلْ إِنَّمَا أَنَا بَشَرٌ مِّثْلُكُمْ يُوحَىٰ إِلَيَّ أَنَّمَا إِلَهُكُمُ اللَّهُ وَاحِدٌ فَمَنْ كَانَ يَرْجُوا لِقَاءَ رَبِّهِ فَلْيَعْمَلْ عَمَلًا صَالِحًا وَلَا يُشْرِكْ بِعِبَادَةِ رَبِّهِ أَحَدًا

Artinya: “Katakanlah (Nabi Muhammad), “Sesungguhnya aku ini hanya seorang manusia seperti kamu yang diwahyukan kepadaku bahwa Tuhan kamu adalah Tuhan Yang Maha Esa.” Siapa yang mengharapkan pertemuan dengan Tuhannya hendaklah melakukan amal saleh dan tidak menjadikan apa dan siapa pun sebagai sekutu dalam beribadah kepada Tuhannya.” Al-Kahf [18]:110

3. Kata Semantis yang Berlawanan

Selain padanan makna, *tawakkal* juga memiliki lawan semantis yang menunjukkan kedalam konsep ini dalam medan makna al-Qur’an. *Tawakkal* merupakan posisi nilai dalam sistem etika keimanan yang berlawanan secara konseptual dengan beberapa karakter negatif. Dalam perspektif semantik, lawan kata *tawakkal* memperjelas esensinya sebagai sikap spiritual yang aktif, bukan pasif.

Pertama, *kibr* (kesombongan) menjadi antitesis moral dari *tawakkal*. Bila *tawakkal* dibangun atas kesadaran diri yang tunduk kehendak ilahi, maka *kibr* muncul dari rasa cukup dan superioritas diri yang menolak ketundukan. Sebagaimana dalam firman Allah:

لَا جَرَمَ أَنَّ اللَّهَ يَعْلَمُ مَا يُسِرُّونَ وَمَا يُعْلِنُونَ إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْتَكْبِرِينَ

Artinya: “Tidak diragukan lagi bahwa Allah mengetahui apa yang mereka rahasiakan dan apa yang mereka tampilkan. Sesungguhnya Dia tidak menyukai orang-orang yang sombong.” An-Nahl [16]:23

Al-Qur’an mencela sikap sombong, karena kesombongan menutup pintu ketergantungan kepada Allah. *Tawakkal* menuntut kerendahan hati, sementara *kibr* justru membanggakan kemandirian egoistik.

mengakar pada pengakuan bahwa manusia tidak pernah benar-benar cukup tanpa pertolongan Ilahi.

Ketiga, *wahn*. Dalam medan semantik Al-Qur'an, *tawakkal* bukanlah sikap yang berdiri sendiri secara netral, melainkan sebuah nilai spiritual yang dikonstruksi dalam hubungan oposisi dengan sejumlah karakter negatif. Dalam konteks psikospiritual, *wahn* mencerminkan kondisi batin yang tidak stabil, ditandai oleh ketakutan berlebihan, keraguan, dan dominasi cinta dunia yang mengikis keberanian dalam menghadapi realitas hidup. Berbeda dengan *tawakkal* yang melahirkan keberanian, stabilitas jiwa, dan optimisme spiritual, *wahn* justru menyebabkan keputusasaan, kecemasan, dan keengganan untuk menghadapi tantangan kehidupan secara proaktif.

Meskipun kata *wahn* secara literal jarang ditemukan dalam Al-Qur'an, konsep kelemahan psikologis dan spiritual yang dikandungnya sangat jelas dalam sejumlah ayat. Misalnya dalam QS. Āli 'Imrān [3]:139 disebutkan:

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ

Artinya: “Janganlah kamu (merasa) lemah dan jangan (pula) bersedih hati, padahal kamu paling tinggi (derajatnya) jika kamu orang-orang mukmin.” QS. Āli 'Imrān [3]:139

Ayat ini menegaskan larangan terhadap sikap lemah (*tahinu*) dan sedih berlebihan dalam menghadapi kesulitan. Sikap lemah dalam ayat ini menunjukkan kerapuhan mental yang justru bertentangan dengan semangat *tawakkal*. Keimanan sejati tidak identik dengan ketakutan atau keputusasaan, melainkan dengan keteguhan dan keyakinan akan pertolongan Allah.

B. Relevansinya terhadap *Coping Religius* dan Resiliensi

Dalam kajian psikologi modern, resiliensi dipahami sebagai suatu karakteristik yang melibatkan berbagai faktor pelindung, termasuk kepercayaan diri, optimisme, kemampuan untuk mengatur emosi dengan baik, serta keterampilan dalam memecahkan masalah (Reivich & Shatté,

2002). Hal ini menunjukkan bahwa individu yang memiliki resiliensi cenderung lebih mampu menghadapi berbagai tantangan hidup dengan sikap yang positif dan proaktif. Mereka tidak hanya mengandalkan kekuatan internal, tetapi juga memanfaatkan dukungan eksternal yang ada di sekitar mereka untuk mengatasi kesulitan.

Konsep coping sendiri dalam psikologi didefinisikan sebagai segala upaya kognitif dan perilaku yang dilakukan seseorang untuk mengatasi, mengelola, atau mengurangi beban stres yang dirasakannya (PhD & PhD, 1984). Ketika stres yang dihadapi berhubungan dengan pertanyaan eksistensial, penderitaan yang tidak bisa dikontrol, atau makna hidup yang terguncang, maka dimensi religius atau spiritual sering kali menjadi sumber utama dalam menghadapi situasi tersebut. Dalam konteks inilah lahir konsep *religious coping*, yaitu cara-cara seseorang menggunakan agama dan keyakinan spiritual untuk merespon tekanan dan membangun ketahanan diri (Pargament, 2001)

Menurut Pargament, *religious coping* dapat dikategorikan menjadi dua bentuk utama: *positive religious coping* dan *negative religious coping*. *Positive religious coping* meliputi strategi seperti menyerahkan diri kepada Tuhan, berdoa dengan keyakinan, mencari makna positif dalam musibah, dan memperkuat hubungan spiritual. Sementara *negative religious coping* mencakup sikap menyalahkan Tuhan, mempertanyakan keadilan ilahi, atau merasa ditinggalkan oleh kekuatan spiritual. Dalam kerangka ini, *tawakkal* jelas merupakan bentuk dari *positive religious coping*, karena ia mengarahkan individu untuk tetap berusaha secara aktif, lalu menerima hasilnya dengan penuh kepercayaan bahwa Allah Maha Mengetahui dan Maha Bijaksana.

Secara teologis, *tawakkal* tidak hanya menjadi bentuk pasrah spiritual, tetapi juga merupakan indikator keimanan yang matang. Al-Qur'an menyebutkan dalam banyak ayat bahwa *tawakkal* merupakan ciri orang-orang beriman sejati, seperti dalam QS. Āli 'Imrān [3]: 159 dan QS. At-Talāq [65]: 3. Kedua ayat tersebut menggambarkan bahwa *tawakkal* hadir bukan dalam konteks pasivitas, melainkan setelah usaha, musyawarah, dan pengambilan keputusan yang rasional. Sikap ini

menunjukkan adanya keseimbangan antara kerja keras dan kesadaran bahwa hasil akhir berada di luar kendali manusia sepenuhnya.

Dalam perspektif psikologis, sikap seperti ini memiliki nilai terapeutik yang sangat besar. Individu yang menghayati *tawakkal* akan lebih mampu mengelola ekspektasi, meredakan kecemasan akan masa depan, serta mengembangkan rasa tenang dalam menghadapi ketidakpastian. Hal ini sejalan dengan konsep *emotional regulation* dalam psikologi positif, di mana pengelolaan emosi negatif dilakukan melalui reinterpretasi kognitif yang positif dan adaptif (Gross, 2015). *Tawakkal* menyediakan kerangka keyakinan bahwa segala sesuatu terjadi dalam batas kehendak Allah yang penuh hikmah, sehingga individu tidak terjebak dalam kegelisahan yang destruktif.

Tawakkal juga mengandung unsur *meaning-making*, yaitu upaya mencari makna dari pengalaman hidup yang sulit. Viktor Frankl (2006), melalui pendekatan logoterapi, menyebut bahwa makna hidup adalah sumber utama ketahanan psikologis dalam penderitaan. *Tawakkal* memberikan landasan transendental bahwa musibah atau kegagalan tidaklah sia-sia, tetapi merupakan bagian dari ujian atau rencana Ilahi yang lebih besar. Dengan demikian, *tawakkal* menumbuhkan optimisme spiritual dan memelihara harapan, dua komponen penting dalam membangun resiliensi.

Lebih lanjut, *tawakkal* juga dapat dilihat sebagai bentuk *proactive coping*, di mana individu tidak menunggu stres datang, tetapi membangun daya tahan spiritual sejak dini melalui penguatan nilai-nilai iman, penghayatan terhadap takdir, dan kesadaran akan keterbatasan manusia. Dengan demikian, *tawakkal* bukan hanya respons terhadap tekanan, tetapi juga investasi psikospiritual jangka panjang dalam membangun struktur kepribadian yang lebih kuat dan lentur menghadapi tantangan kehidupan.

Dalam konteks kehidupan modern yang penuh ketidakpastian, krisis identitas, dan tekanan sosial-ekonomi, *tawakkal* dapat menjadi kekuatan psikospiritual yang sangat relevan. Ia tidak hanya memberikan rasa tenang, tetapi juga mengarahkan tindakan: seseorang tetap bekerja keras, tetapi tidak dihancurkan oleh hasil yang tidak sesuai harapan. Dalam konteks ini,

tawakkal menghadirkan ketahanan psikis yang aktif, bukan pasif; mengajak manusia untuk terus melangkah sambil bersandar kepada keyakinan bahwa segala yang terjadi mengandung hikmah.

Dengan demikian, *tawakkal* dalam perspektif coping spiritual tidak hanya relevan secara teologis, tetapi juga valid secara psikologis. Ia menawarkan sebuah kerangka transendental yang membumikan harapan, menenangkan batin, dan mendorong ketangguhan mental. Sebagai bagian dari *positive religious coping*, *tawakkal* menjadi strategi penting yang dapat menjembatani nilai-nilai spiritual Qur'ani dengan kebutuhan psikologis manusia modern.

Kesimpulan

Penelitian ini menegaskan bahwa *tawakkal* dalam Al-Qur'an bukanlah sekadar sikap pasrah atau menyerah kepada keadaan, melainkan merupakan konsep teologis yang kaya secara semantik dan sangat relevan dalam membangun ketahanan psikologis. Melalui pendekatan semantik relasional yang nukil oleh pemikiran Toshihiko Izutsu, jaringan semantik ini menunjukkan bahwa *tawakkal* adalah sikap spiritual yang aktif memadukan usaha manusiawi dengan penyerahan diri yang penuh kepercayaan kepada Allah.

Dalam konteks psikologi, nilai-nilai yang terkandung dalam konsep *tawakkal* memiliki keterkaitan erat dengan elemen-elemen resiliensi, seperti kemampuan menghadapi stres, optimisme, regulasi emosi, serta makna hidup. Ketika ditinjau melalui teori-teori coping spiritual seperti milik Kenneth Pargament, *tawakkal* berperan sebagai *positive religious coping* yang memberi daya lenting (*resilience*) pada individu dalam menghadapi tekanan hidup. Sikap *tawakkal* membentuk ketenangan batin sekaligus memperkuat dorongan untuk terus berikhtiar, sehingga menjadi pondasi penting dalam menjaga keseimbangan psikologis seorang Muslim. Oleh karena itu, integrasi antara konsep *tawakkal* dan teori resiliensi dalam psikologi tidak hanya memperkaya pemahaman lintas disiplin, tetapi juga menghadirkan pendekatan baru dalam memahami kesehatan mental yang berbasis spiritualitas Al-Qur'an

Daftar Pustaka

- Al Mu'jam Al Mufahras Li Alfazh Al Quran*: Muhammad fuad 'abd al baqi/mufti: Free Download, Borrow, and Streaming: Internet Archive. (t.t.). Diambil 9 Mei 2025, dari <https://archive.org/details/AlMujamAlMufahrasLiAlfazhAlQuran/maqq/>
- Faruqi, A. R. H. A., Ma'afi, R. H., & Haibaiti, R. T. (2022). Konsep Tawakal Menurut Abdul Malik Karim Amrullah dan Relevansinya terhadap Kehidupan Sosial. *Spiritual Healing: Jurnal Tasawuf dan Psikoterapi*, 3(2), Article 2. <https://doi.org/10.19109/sh.v3i1.13487>
- Gross, J. J. (2015). *Handbook of Emotion Regulation*, Second Edition. Guilford Publications.
- Lubis, A. H., Firman, & Netrawati. (2024). RESILIENSI: Kemampuan Beradaptasi Dan Bertahan Dalam Menghadapi Tantangan Hidup Yang Sulit. *Jurnal Pendidikan Sosial Dan Konseling*, 2(3), Article 3.
- Pargament, K. I. (2001). *The Psychology of Religion and Coping: Theory, Research, Practice*. Guilford Press.
- PhD, R. S. L., & PhD, S. F. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. Springer Publishing Company.
- Priyana, Y., Karyono, S. M., & Pranajaya, S. A. (2024). Analisis Jaringan Kolaborasi Penelitian dalam Kesehatan Mental: Pendekatan Bibliometrik. *Jurnal Psikologi dan Konseling West Science*, 2(01), Article 01. <https://doi.org/10.58812/jpkws.v2i01.1056>
- Reivich, K., & Shatté, A. (2002). *The Resilience Factor: 7 Essential Skills for Overcoming Life's Inevitable Obstacles*. Broadway Books.
- Setiawan, D., & Mufarihah, S. (2021). Tawakal dalam Al-Qur'an Serta Implikasinya dalam Menghadapi Pandemi Covid-19. *Jurnal Studi Al-Qur'an*, 17(1), Article 1. <https://doi.org/10.21009/JSQ.017.1.01>
- Syisillia, S. (2023). Implementasi Tawakal sebagai Strategi Coping Stress pada Mahasiswa Rantau: Studi Kasus Mahasiswa PBSB Angkatan 2017. *Gunung Djati Conference Series*, 23, 914–933.
- Wardani. (2021). *Kajian Al-Qur'an dan tafsir di perguruan tinggi keagamaan Islam: Perspektif integrasi ilmu dan berbagai wacana pendekatan* (Cetakan I). Zahir Publishing.

Wijaya, M., Pratomo, B., Citta, A. B., & Efendi, S. (2025). *Metodologi Penelitian: Kombinasi Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan Mixed Methods*. PT. Media Penerbit Indonesia.